**Главные причины и виды нарушения осанки**

Осанкой принято называть вертикальное положение тела человека. Зависит она от физического и психологического развития. У некоторых людей может наблюдаться нарушение осанки, которое способно спровоцировать развитие различных заболеваний, связанных с отклонениями в работе внутренних органов. Причины нарушения осанки бывают самыми разными: от неправильного положения тела до патологических процессов, которые могут наблюдаться в позвоночнике.

Осанка присуща исключительно человеку и задается она бессознательно. Ее признаками являются:

* Вертикальное направление позвоночника по всей его длине, голова при этом смотрит прямо.
* Ключицы образуют прямую линию.
* Такие парные органы, как плечи, лопатки и т. д. располагаются симметрично друг другу.
* Ягодицы находятся на одном уровне.
* На спине отсутствуют асимметричные складки кожи.
* Изгибы, которые имеет позвоночник, располагаются в физиологичном диапазоне (отсутствуют кифозы или лордозы).
* Длина ног одинаковая.
* Отсутствует искривление позвоночника.

Нарушение осанки, которую может иметь школьник, считается опасной патологией. Это связано с тем, что в данный период его позвоночник усиленно растет, поэтому любые негативные факторы, которые влияют на его деформацию, могут быть очень опасными для детского здоровья.

Правильная осанка нужна для:

1. Обеспечения равновесия и координации движений.
2. Возможности движений с максимальной амплитудой.

Длительная неправильная рабочая поза за столом – это главная причина нарушения осанки у школьников

1. Правильной работы внутренних органов.
2. Равномерного распределения нагрузок, которые оказываются на позвоночник.
3. Формирования характера.

**Причины нарушений**

Слишком сильные нагрузки и изменения в структуре позвоночника, нередко становятся причиной искривления позвоночника. Такие изменения делятся на врожденные и на те, что были приобретены в процессе жизни.

К врожденным причинам относят генетическую предрасположенность и аномалии, которые могли появиться во время внутриутробного развития позвоночника плода. К главным причинам нарушения осанки, приобретенным человеком во время жизни, в основном, относят последствия, связанные с проблемами в организме и неправильным образом жизни (несбалансированное питание, наличие вредных привычек, нарушение режима дня и т. д.).

Основные причины нарушения осанки:

1. Человек продолжительный период находится в неестественном для него положении, что может быть связано с особенностью профессии.
2. Слабость мышечного корсета, которая возникает из-за недостаточной физической активности.
3. Заболевания позвоночника инфекционного, онкологического и другого характера.
4. Различные травмы позвоночника (ушибы, вывихи и т. д.). При этом искривление позвоночника возникает не сразу, а развивается в течение некоторого времени.
5. Нарушение зрения, в результате чего шейные мышцы подвергаются чрезмерному напряжению.

           6. Неправильное положение во время сидения за столом или неправильно выбранная мебель (высокие стулья, недостаток свободного места на рабочем столе и т.д.). Из-за этого человеку приходится постоянно низко наклоняться, что приводит к искривлению некоторых отделов позвоночника.
            7. Ношение неудобной одежды и обуви.
          8. Нарушение питания, которые заключаются в дефиците необходимых организму витаминов и минеральных веществ. Особенно это актуально для детей, поэтому родители должны следить за тем, чтобы в детском рационе было достаточное количество кальция.
         9. Неправильно распределение времени для труда и отдыха. Отмечено, что причиной искривления позвоночника у детей школьного возраста становится именно высокая учебная нагрузка, в результате чего, ребенок вынужден длительное время находиться в положении сидя. При этом времени для активных игр у него остается совсем немного. Поэтому детям необходимо как можно чаще устраивать перерывы, во время которых он сможет заниматься активной деятельностью.

Особенно важно обратить на это внимание у детей. Дошкольник и ребенок школьного возраста активно растет, а костная ткань его развивается, поэтому неправильное положение тела в то время, когда он сидит за столом, способны привести к тому, что осанка постепенно нарушается. Очень важно, чтобы родители следили за его положением и регулярным выполнением физических упражнений. Эти простые правила станут основной профилактикой нарушения осанки у детей.

**Главной причиной нарушения осанки является нахождение человека в неестественной для него позе, что приводит к большой нагрузке на спину. Если такое воздействие носит регулярный характер, то положение позвонков начинает меняться.**

**Разновидности неправильной осанки**

Исходя из того, в какой плоскости и как именно произошло искривление позвоночника, выделяют разные виды нарушения осанки, для которых характерны следующие понятия:

1. **Кифоз** – изгиб в направлении назад. Такой изгиб, если он наблюдается в грудном отделе, считается физиологическим. В случаях, когда его величина отличается от нормы, то можно говорить о патологическом изменении.
2. **Лордоз** – своеобразный прогиб позвоночника вперед. В нормальном состоянии он может слегка отклоняться в области шеи и поясницы. При чрезмерном отклонении говорят о патологии.
3. **Сколиоз.** Такое искривление бывает правосторонним, левосторонним или S-образным и зависит от того, в какую сторону произошло отклонение.

Исходя из этого, виды нарушения осанки бывают следующие:

* **Сутулость** – одновременное углубление кифоза в грудном отделе с лордозом в поясничном. Основные признаки – лопатки, имеющие крыловидную форму, согнутая голова и приведение суставов плеча.
* **Круглая спина** – ярко выраженная сутулость, при которой центр тяжести смещается и человеку для того, чтобы удержать равновесие приходится ходить с полусогнутыми коленями. При этом голова отклоняется вперед, наклон таза менее выражен, лопатки имеют крыловидную форму, плечи сведены, живот выступает, а руки свисают.
* **Кругловогнутая** спина. При такой патологии, изгибы позвоночника увеличиваются. Ноги могут находиться в полусогнутом состоянии или напротив, суставы колена чрезмерно разгибаются вперед. При этом живот становится выпученным, голова отклоняется вперед, лопатки становятся крыловидными.
* **Плоская** спина возникает в том случае, когда все изгибы позвоночника принимают плоскую форму. Грудь и живот выпирают вперед. Опасность такого состояния заключается в нарушении амортизации во время движения, что оказывает существенное влияние на голову и мозг.
* **Плосковогнутая** спина. Такая патология происходит в результате уплощения кифоза груди и одновременном лордозе поясницы. В этом случае, таз оказывается смещенным назад, лопатки имеют крыловидную форму, а колени, согнутые или наоборот, разогнутые вперед.
* **Сколиотическа**я осанка у людей – фронтальное нарушение. Его отличительными признаками можно считать искривление позвоночника вбок. При этом симметрия всех линий оказывается нарушенной.

**Опасность патологии**

Нарушение осанки нельзя назвать заболеванием. Однако такое состояние приводит к патологиям позвоночника и других частей опорно-двигательного аппарата. К тому же, это может привести к нарушению работы внутренних органов.

Сутулость способствует развитию остеохондроза, межпозвонковой грыже, деформации тазобедренных и коленных суставов. Постепенно деформируется грудная клетка, развивается легочная и сердечная недостаточность. Мышцы атрофируются, что чревато нарушениями в работе:

* Дыхательной системы.
* Сердца и сосудов.

Сутулость может привести не только к нарушению осанки, но и к образованию межпозвоночной грыжи

* Мочевыводящей системы.
* Органов ЖКТ.
* Половых органов.

**Профилактика**

Чтобы не допустить искривления позвоночника, не только ребенок, но и взрослый человек может выполнять простые профилактические меры. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью простых мероприятий:**

1. Каждое утро должна выполняться зарядка.
2. Необходимы ежедневные прогулки на улице.
3. Питание должно быть сбалансированным и правильным.
4. Отказ от вредных привычек.
5. Нужно регулярно контролировать свою осанку.

             6. Для работы должны быть созданы комфортные условия. Для этого необходимо выбрать качественный и удобный стул. Высота стола должна быть такой, чтобы человеку не пришлось слишком наклоняться над ним. Рабочее место должно быть хорошо освещено.

             7. Для сна необходимо выбирать качественные матрас и подушку.
             8. Любое заболевание, в том числе нарушение слуха или зрения должны быть вовремя пролечены.

             9. Важна ежедневная физическая активность.

Искривление позвоночника может продолжаться достаточно долго и пройдет не один год, прежде чем появятся проблемы со здоровьем. Особенно этому подвержены дети в период роста. Поэтому так важно родителям научить малыша следить за своей осанкой и заниматься профилактикой ее нарушения.

Зная, что приводит к нарушению осанки, каждый человек может самостоятельно заниматься ее профилактикой, чтобы не допустить искривления позвоночника и развития, связанных с патологией недугов.

Исправляйте свою осанку, а вместе с ней улучшайте свое самочувствие и отношение к жизни